

Menu

The English School: 09.-13.03.2020

Monday

Saithe with a cheese crust (*, A, L)
Boiled potatoes (*, G, L, M, Veg)
Vegetable Bolognese
(*, A, G, L, M, Veg)

Thursday

Minced meat and mashed potato
casserole (*, A)
Organic soy and noodle casserole
(A, L, VS)

Tuesday

Paella (A, G, L, M, VS)
Aioli (A, G, L, M, VS)
Vegan casserole with soy and sweet
potato (A, L, M, Veg, VS)

Friday

Chorizo and pasta casserole
(A, L, M, VS)
Feta and spinach patties (A, VL, VS)
Tzatziki (A, G, L, VS)
Boiled potatoes (*, G, L, M, Veg)

Wednesday

Fish pieces with lemon (*, A, L, M)
Bell pepper sauce (G, L, M, Veg, VS)
Boiled potatoes (*, G, L, M, Veg)
Quorn fillet (A, L)
Orange fool (G, L, M, Veg)

VL = Low in lactose

L = Lactose-free

G = Gluten-free

M = Milk-free

* = Feel well

Ruokalista

The English School:

09.-13.03.2020

Maanantai

Juustokuorrutettua seitiä (*, A, L)
Keitettyjä perunoita (*, G, L, M, Veg)
Soija-kasvisbolognesea
(*, A, G, L, M, Veg)

Torstai

Jauheliha-perunasoselaatikkoa (*, A)
Luomusoija-nuudeliuukaa (A, L, VS)

Tiistai

Broileri-katkarapupaellaa
(A, G, L, M, VS)
Aioli (A, G, L, M, VS)
Vegaanista soija-bataattipaistosta
(A, L, M, Veg, VS)

Perjantai

Chorizopastaa (A, L, M, VS)
Feta-pinaattipihvejä (A, VL, VS)
Tzatsikia (A, G, L, VS)
Keitettyjä perunoita (*, G, L, M, Veg)

Keskiviikko

Sitruunaisia kalapaloja (*, A, L, M)
Paprikakastiketta (G, L, M, Veg, VS)
Keitettyjä perunoita (*, G, L, M, Veg)
Quornfilettä (A, L)
Appelsiiniikiisseliä (G, L, M, Veg)

VL = Vähälaktoosinen

L = Laktoositon

G = Gluteeniton

M = Maidoton

* = Voi hyvin

A = Contains allergen

Veg = Vegaaniruoka

VS = Sisältää tuoretta valkosipulia